

ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?

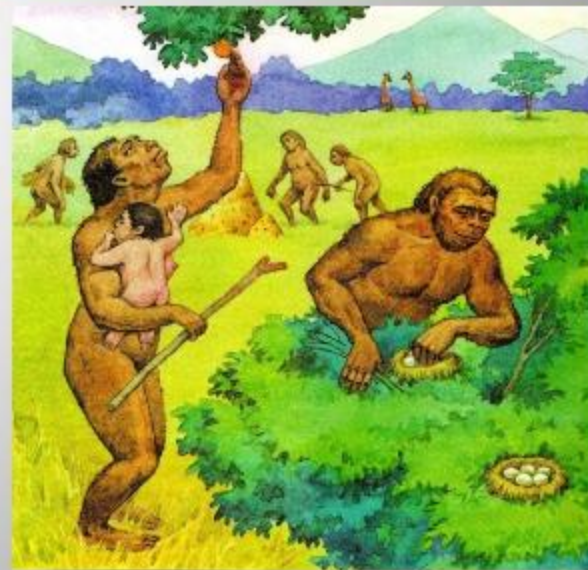
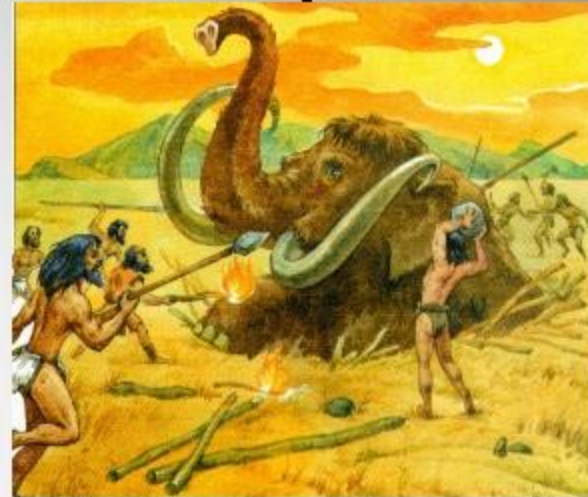


Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!

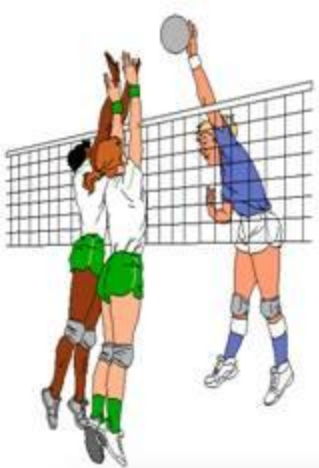
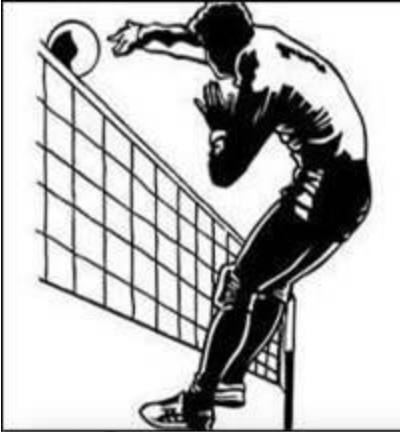


Когда и как возникли физическая культура и спорт

- Физические упражнения возникли в глубокой древности.
- Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.
- Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.
- Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.









Физическое развитие

- Закаливание
- Зарядка
- Спортивный досуг
- Посещение бассейна
- Занятия по ЛФК (лечебная физкультура)



Занятие физкультурой и спортом

- ◆ Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.





спасибо за внимание

